

Heippa ja hyvää maaliskuun puoliväliä.

Maaliskuu on kilpailullisesti ollut helmikuuta rauhallisempi, vaikka maaliskuun kuukausikisoissa olikin jälleen tupa täynnä ja tunnelma katossa!

Lavalla kävi 14 kilpailijaa tekemässä hienoja tuloksia. Osa tähtää maaliskuun vaihteen Masterssien SM-kisoihin, osa teki tuloksia seurajoukkuekilpailun mestaruussarjaan.

Kisojen tulokset voi kokonaisuudessaan käydä lukemassa liiton sivuilta: [Maaliskuun kansalliset kilpailut, Helsinki \(Herakles\) - Painonnostoliitto](#)

Maaliskuun lopulla tosiaan kilpaillaan Masterssien Suomen mestaruuksista. Ilmoittautuminen päättyy 17.3. ja sen jälkeen nähdään kuinka monta heraklesilaista nousee lavalle taistelemaan mitaleista. Kilpailujen ilmoittautuminen ja muu info on luettavissa: [Masters SM-kilpailut 2023, Rovaniemi \(RoRe\) - Painonnostoliitto](#)

Herakles on pitkästä aikaa (edellisen kerran vuonna 2019!) mukana seurajoukkuekilpailussa, johon lasketaan tuloksia aina 3kk:n ajalta.

Tarkempaan infoa seurajoukkuekilpailun säännöistä voi lukea myös liiton sivuilta: [Seurajoukkuekilpailusäännöt - Painonnostoliitto](#)

Tänään 15.3. järjestetään vuoden toinen tuomarikoulutus. Seura maksaa kaikkien halukkaiden koulutuksen, edellytyksenä on, että koulutuksen käynyt osallistuu tuomaritoimintaan yhden (1) kerran keväällä ja syksyllä. Ilmoittautuminen koulutukseen joko linkin [Tuomarikoulutus verkkokoulutuksensa 2/2023 - Painonnostoliitto](#) kautta, joka sulkeutuu tänään klo 12.00 tai Niinalle.

Tulevana lauantaina on mahdollisuus osallistua kerran kuukaudessa järjestettävään kuntotreeniin CF Centraililla Salmisaareissa klo 14-15.

Treeni on jäsenille ilmainen ja ilmoittautua voi: <https://www.suomisport.fi/events/222bbfd9-8bf1-4f45-b60e-76880cb3c109>

25.3. on mastersseilla jälleen mahdollisuus treenata yhdessä ja valmistautua seuraavan viikolopun SM-kisoihin.

Klikkaa itsesi mukaan <https://www.suomisport.fi/events/8808505a-f2f9-4fa6-b8b6-33c97ce5b2ec>

Herakles on mukana 26.3. järjestettävillä Nuorten harrastemessuilla. Lisää messuista pääsee lukemaan [Nuorten Harrastemessut – Löydä itsellesi uusi harrastus.](#)

Heraklesin aikuisten TÄHTISEURA-auditointi on 13.4. klo 18.00 alkaen.

Jokainen seuran jäsen on tervetullut mukaan joko paikan päälle tai etäyhteyden kautta.

Auditoinnista on lähetetty erillinen sähköposti ja se tullaan uudelleenlähettämään vielä lähempänä auditointipäivää.

Auditoinnin myötä Heraklesista tulee toinen aikuisten TÄHTISEURA-sertifikaatin saanut painonnostoseura.

Haluan jo tässä kohtaa kiittää meidän TÄHTISEURA-organisaation vetäjää Ulla Merjamoa. Kiitos hankkeen läpiviennistä ja nyt toivotaan että auditointi menee läpi ja saamme aikuisten sertifikaatin lasten ja nuorten sertifikaatin rinnalle.

Keväisin terveisin

Niina

pj